市民カレンダー

2023年 9月 9/11～30

【医】 休日当番医

日	予定	日	予定
11 (月)	**人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00)	21 (木)	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **行政相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00)
12 (火)	**特定健診** プラザ八王子(8:00～10:40) **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子 (8:00～10:40)	22 (金)	
13 (水)	**特定健診** プラザ八王子(8:00～10:40) **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子 (8:00～10:40) **育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30) ※要予約:申込は、子育てセンターなかよし (☎53-1008)へ	23 (土)	**【医】八井田医院**(☎52-2533)
14 (木)	**1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:30～)	24 (日)	**【医】前田メディカルクリニック**(☎57-3811)
15 (金)		25 (月)	
16 (土)		26 (火)	
17 (日)	**【医】香北病院**(☎59-2251) **秦山公園子どもの広場 臨時休園日**	27 (水)	
18 (月)	**【医】佐野内科リハビリテーションクリニック**(☎53-3031)	28 (木)	**3歳児健診** プラザ八王子(12:30～)
19 (火)	**行政相談** 香美市基幹集落センター (10:00～15:00)	29 (金)	**法律相談** プラザ八王子 (13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ **心の健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約:申込は一週間前までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ
20 (水)	**秦山公園子どもの広場 休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30) ※要予約:申込は、子育てセンターぴらふ (☎59-3121)へ **献血** 香美市役所香北支所(10:00～11:30) **献血** 香美農林合同庁舎(13:30～15:00) **献血** 山田特別支援学校(16:00～17:00)	30 (土)	

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ 納期限＝10月2日(月)

国民健康保険税	第3期
介護保険料	第3期
後期高齢者医療保険料	第3期

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	9月17日(日)	9月18日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	9月17日(日)		

電池の処分方法について

近年、全国的にボタン電池から発火する事例が増えています。絶縁のために電池の両面（＋極・－極）にテープを貼ってから、市役所などの回収箱に出してください。

また、パソコンやカメラに使われている充電式電池（リチウムイオン電池、ニカド電池など）は、家電量販店に設置されているリサイクルボックスに出してください。

【問い合わせ先】 香美市環境課 ☎53-1063

市民カレンダー

2023年 10月 10/1～10

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
1 （日）	**【医】楠瀬医院**（☎53-4922）	6 （金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）
2 （月）		7 （土）	
3 （火）		8 （日）	**【医】坂本内科**（☎53-2417）
4 （水）	**特定健診** 奥物部ふれあいプラザ（8:00～10:40） **胃がん・大腸がん検診** 奥物部ふれあいプラザ（8:00～10:40） **胸部レントゲン検診** 市内各所（8:00～16:00）	9 （月）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）
5 （木）	**乳児健診（4か月児）** 香美市立図書館（13:45～） **乳児健診（10か月児）** 香美市立図書館（12:45～）	10 （火）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00） **行政相談** プラザ八王子（10:00～15:00）

※高知県救急医療情報センター（☎ 088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトのおすすめレシピ

NO. 151

ささみのスパイシーピカタ

材料４人分

	材料	分量
	ささ身	８本
	塩・こしょう	少々
A	小麦粉	大さじ３
A	粉チーズ	〃
B	乾燥バジル	小さじ２
B	溶き卵	２個分
	サラダ油	適宜
	青梗菜（チンゲンサイ）	１００g
	バター	少々
	塩・こしょう	少々
	プチトマト	４個

① ささみは筋を取り除き、すりこぎで厚みが半分くらいになるまでたたく。塩・こしょう少々をふってからＡをまぶし、Ｂをくぐらせる。
② 油少々を熱したフライパンに①を並べ入れ、両面をカリッと焼いてから、火を止めて中まで火を通す。
③ 青梗菜は食べやすい大きさに切り、バターを溶かしたフライパンで両面を軽く焼き、塩・こしょう少々をふる。
④ ピカタ、青梗菜、プチトマトを盛り付ける。

ささ身はその形が笹の葉に似ていることからこの名がついており、鶏肉の部位の中でも最もたんぱく質が多く、脂肪はほとんどありません。淡白でやわらかいので、子どもから高齢者まで食べやすい食材です。

１人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩　分
２０３kcal	２５．７g	１０７mg	０．９g